



Presseinformation

Seite 1 von 2

Mitmachaktion „Rauchfrei im Mai“ – jetzt anmelden und gewinnen!

Köln, 10. April 2025. Der Countdown läuft: Noch bis zum 30. April können sich alle, die mit dem Rauchen aufhören wollen, zur bundesweiten Aktion „Rauchfrei im Mai“ anmelden – initiiert vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit, dem Bundesdrogenbeauftragten und der Deutschen Krebshilfe. Wer im Mai rauchfrei bleibt, hat die Chance, bis zu 1.000 Euro zu gewinnen. Auch Menschen, die einen Rauchenden bei der Aktion unterstützen wollen, können teilnehmen.

Mit mehr als 127.000 tabakbedingten Todesfällen pro Jahr und rund 90 Prozent der Lungenkrebsfälle, die auf das Rauchen zurückgehen, stellt der Tabakkonsum das größte vermeidbare Gesundheitsrisiko dar. Ein Rauchstopp lohnt daher immer: Schon nach wenigen Wochen verbessert sich die Lungenfunktion, nach einem Jahr sinkt das Risiko für Herzkrankheiten deutlich. Wer mit dem Rauchen aufhört, schützt außerdem seine Kinder, Freundinnen und Freunde oder Kolleginnen und Kollegen: Denn auch Passivrauchen schadet der Gesundheit.

➔ Einfach bis zum 30. April unter www.rauchfrei-im-mai.de registrieren und im Mai den Weg in die Rauchfreiheit starten.

Sie möchten als Arbeitgeber, Klinik oder Institution auf die Aktion aufmerksam machen? Nutzen Sie dafür die Info-Materialien aus der „Rauchfrei im Mai“-Mediengalerie: <https://www.rauchfrei-im-mai.de/mediengalerie>

Übersicht weiterer Unterstützungsangebote des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit für den Rauchstopp:

- Online-Ausstiegsprogramm: Infos und Tipps rund um die Themen Rauchen und Nichtraucher mit Forum, unterstützender täglicher E-Mail und persönlichen rauchfrei-Lotsinnen und Lotsen unter: <https://rauchfrei-info.de/aufhoeren/das-rauchfrei-ausstiegsprogramm>
- Telefonische Beratung zur Rauchentwöhnung: Kostenlose Rufnummer 0 800 8 31 31 31 – erreichbar montags bis donnerstags von 10 bis 22 Uhr und freitags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr
- Kostenfrei bestellbare Informationsbroschüren: „Ja, ich werde rauchfrei“ und „Rauchfrei in der Schwangerschaft und nach der Geburt“. Die Broschüren



können bestellt oder direkt heruntergeladen werden im Shop unter:

<https://shop.bioeg.de/>

- rauchfrei-Instagram-Kanal: Infos und alltagsnahe, praktische Tipps, damit aus guten Vorsätzen ein dauerhafter Rauchstopp wird:

https://www.instagram.com/rauchfrei_info

**Bestellung der kostenlosen Materialien des
Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit unter:**

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit, 50819 Köln

Online-Bestellsystem: <https://shop.bzga.de/>

E-Mail: bestellung@bioeg.de

Ein Pressemotiv zu „Rauchfrei im Mai“ steht zum Download bereit unter:

www.bioeg.de/presse/presse motive/foerderung-des-nichtrauchens

Pressekontakt:

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIOG)

Maarweg 149-161, 50825 Köln

Tel. 0221 8992-332

pressestelle@bioeg.de

www.bioeg.de

Instagram: www.instagram.com/bioeg/

LinkedIn: www.linkedin.com/company/bioeg/

Facebook: www.facebook.com/bioeg.de/

X: www.x.com/bioeg_de

Seit dem 13. Februar 2025 ist die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) das **Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIOG)**. Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit.